

# 夕陽無限好

## 談老年人的心理看護

由於醫療衛生的進步，國民平均壽命增加，老年人口數也漸增。在中國一直被重視的「孝道」，卻在工商業社會逐漸被忽視，子女們往往忽略了年老的父母，老年人也覺得不受重視。究竟子女該如何對待年老父母，而老年人又要如何自處，以安度晚年呢？

首先，我們來看看，一個人在面臨老年時，他會遇到什麼樣的困擾：

### 1. 健康情形衰退

生病對老年人來講，是一種生理和心理的威脅。年輕時，生病總會康復，一旦年紀大，生病就常聯想到死亡，因此恐懼感隨之而生。此外，視覺和聽覺的衰退，也使老年人的活動範圍大為減少，而導致他們心理消沈。

### 2. 退休後的適應

老年人的退休多多少

少代表社會對這個人的價值和需求降低，也象徵著這個人從社會的正常活動中退出。如何適應退休後的生活方式，克服孤獨的心理感覺，提昇對自我的評價，這些都是老年人在退休後必須面對的問題。

### 3. 行為習慣已定，易與外界社會隔離

年輕人對於變化中的社會，有求新求變的精神。然而，一個人年紀越大，態度觀念越不易改變，以致老年人會覺得與社會脫節，甚至是被社會遺棄了。於是，對外界的興趣漸漸減少，最後變成過度關心自己，甚至成天懷疑自己有病，希望藉由病痛來引起子女們的注意；或者變得嘮叨不休。

### 4. 大家庭制度解體，老年人失去安全感

過去大家庭制度中，數代同堂，老年人有其地

位與權威，對老年人而言，有很大的安全感。而現在工業化的社會中，因為工作的關係，子女常不能與父母同住，使老年人感到孤單和寂寞。

### 5. 缺乏活動機會，與社會接觸少

老年人退休之後，可能會與過去的同事失去聯絡。若沒有參與休閒活動，生活圈會更窄。若能在老年時結交3、5好友，常常往來，對老年人很有大的幫助。

### 6. 配偶的去世

對老年人來講，配偶的死亡是一個很嚴重的心理打擊。一對夫妻無論在年輕時如何爭吵，經過長期的共同生活，到老年時總會彼此依賴。死亡不僅斷絕了夫婦兩人長期的婚姻關係，也給本人一種死亡也將臨到我身的恐懼感。

接下來談的是，如何

維護老年人的心理健康：

## 1. 儘可能與年輕人保持良好的關係

當老年人與年輕子女關係不好時，會有很多抱怨。做子女的要能耐心傾聽、向父母解釋之所以會有這些現象的原因，並且和他一起討論如何改善這種情況。當老年人慢慢明白後，就會減少許多痛苦，並且也可做些改變來適應。

## 2. 保持一顆年輕的心

心態要時時保持年輕，也就是要有不服老的精神。我們常會看到有些老人老當益壯，有著年輕人的心態，而能永遠保持活躍。

## 3. 注意外表打扮

年紀大的人，往往會忽略外表的打扮，或者因個性保守，認為老年人不該有太年輕的打扮，以致使自己老態龍鐘。事實上，年紀大了仍然需要打扮，這對心理上有很大的作用，有時因為打扮年輕些，對自己會比較有信心。

## 4. 與社會保持接觸

可分為兩方面，一方面是鼓勵老年人多參與公益事業，在其中不僅能多結交朋友，也能讓老年人提昇對自我的評價。此外，鼓勵老年人兼差也具有同樣的效果，老年人可視自己的能力選擇適當的工作。這不僅具有參與公益事業的好處，還能額外為老年人增加收入。另一方面是鼓勵老年人多參加休閒活動，如：團體旅遊、看電視、電影、收聽廣播、釣魚、登山、晨間活動、參加老人會等等。

## 5. 鼓勵老年人有宗教信仰

宗教信仰的好處是幫助老年人減輕孤獨感、悲痛以及對死亡的恐懼感。宗教也提供老年人的朋友圈與助人角色。

## 6. 鼓勵老年人寫回憶錄或自傳

這是給老年人一個回憶以往一生的機會，提醒老年人，他以往所做、所經驗的事都是有意義的，撰寫回憶錄或自傳會使老年人的信心增加，使老年人覺得他還有可貢獻給社會的地方。

最後要提的是，要維護老年人的身心健康，必須儘早做準備，而非到了老年才開始。有很多心理學家相信，老年人在老年期的人格受年紀未老時人格的影響。換句話說，一個暴躁的老年人常常本來就是個暴躁的人；而一個和藹可親的老年人也是在年輕時便具有這樣的特質，並非進入老年期才發展出來的。因此，培養一個樂觀、自信、求新求變的性格是年輕時便可以開始著手的。在身體方面，假如一個人從年輕就注意健康老年時疾病就會減少。此外，培養一些興趣、信仰等，也都需要從年輕時做起。

「雖然近黃昏，夕陽還是無限好！」希望這是我們身旁每一個老年人所發出的心聲。



**您的共有地增值了！**

**分割** = 共有產權分割後，持分權變個人所有權。

**合建** = 土地變個人所有後，將要起大厝賺大錢。

**開發** = 我們會為您共有土地點地成全。

**別讓您的權益睡着了！**

★搶得先機★先處理先得利！馬上增值  
不處理機會盡失！永久贬值

您有共有土地問題先辦先贏！機會不多！  
全國聯線作業，由數十名專業律師、代書、專家為您  
竭誠服務、解決。

**萬里隆企業管理顧問有限公司**  
諮詢專線：(02) 5110752